

Aguacate, Papas y Ensalada de Pollo a la Parrilla

Prep time: 45 minutes

Makes: 4 Porciones

El aguacate fresco con papas rojas, pollo y un aderezo de yogur de limón hacen una combinación fantástica para que esta ensalada se convierta en un plato principal.

Ingredients

- 3 papas rojas medianas
- 1 aguacate fresco y maduro
- 1 **teaspoon** jugo de limón
- 4 cebolletas verdes (picadas)
- 1/2 pimiento rojo mediano (picado)
- 8 **ounces** tiras de pollo congelado precocinado a la parrilla (8 tiras) (descongelado, cortado en trozos pequeños)
- 1 **tablespoon** aceite de oliva
- 1 **tablespoon** vinagre de sidra
- 1/2 **cup** yogurt de limón sin grasa
- 1 **teaspoon** pimienta negra molida

Directions

1. En una olla mediana, hierva las papas alrededor de unos 20 minutos, hasta que estén blandas; páselas bajo agua fría para enfriarlas y córtelas en trozos.
2. Pele el aguacate y córtelo en trozos; cúbralo con el jugo de limón.



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	300	
Total Fat	11 g	17%
Protein	19 g	
Carbohydrates	34 g	11%
Dietary Fiber	6 g	24%
Saturated Fat	2 g	10%
Sodium	280 mg	12%

MyPlate Food Groups

Vegetables	1 cup
Protein Foods	2 ounces

3. Bata a mano el aceite de oliva, vinagre, yogur y pimienta en un tazón pequeño.

4. Coloque todos los ingredientes en un tazón grande. Mézclelos ligeramente.

Notes

Sugerencias para servir: sívalo con un vaso de leche descremada de 8 oz, 1 rebanada de pan integral y rodajas de manzana.